

Schema wandeltraining 40 km Nacht van de Vluchteling 14-15 juni 2025

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3 – optioneel
3 – 9 mrt	Gemiddeld tempo 30 min	Lang rustig tempo 60 min	
10 - 16 mrt	Gemiddeld tempo 40 min	Lang rustig tempo 80 min	
17 – 23 mrt	Gemiddeld tempo 50 min	Lang rustig tempo 100 min	
24 – 30 mrt	Gemiddeld tempo 60 min	Lang rustig tempo 110 min	rustig tempo 60 min
31 mrt - 6 apr	Rustig – gemiddeld tempo 45 min.	Lang rustig tempo 120 min	rustig tempo 45 min
7 - 13 apr	Rustig – gemiddeld tempo 60 min	Lang rustig tempo 150 min	
14 - 20 apr	Rustig – gemiddeld tempo 45 min	Lang rustig tempo 180 min	
21 - 27 apr	Rustig – gemiddeld tempo 60 min	Lang rustig tempo 120 min	
28 apr - 4 mei	Rustig – gemiddeld tempo 45 min	Lang rustig tempo 150 min	Vaartspel 60 min
za 3 mei	ca. 20 km NS-wandeling		
5 – 11 mei	Rustig – gemiddeld tempo 60 min	Lang rustig tempo 20 km *	
za 10 mei	ca. 26 km NS-wandeling		
12 mei - 18 mei	Rustig – gemiddeld tempo 45 min	Lang rustig tempo 26 km **	Vaartspel 90 min
19 – 25 mei	Rustig – gemiddeld tempo 60 min	Lang rustig tempo 120 min.	
26 mei – 1 juni	Rustig – gemiddeld tempo 45 min	Lang rustig tempo 34 km ***	Vaartspel 60 min
do 29 mei	ca. 34 km NS-wandeling		
2 - 8 juni	Rustig – gemiddeld tempo 60 min	Lang rustig tempo 120 min	Interval hoog tempo 3x15 min, waarna 3 x 3 rustiger
9 - 14 juni	Dinsdag: Rustig tempo 30 min	Vrijdag: rustig wandelen 15 min	40 kilometer, succes!

Toelichting:

Zorg voor voldoende rustdagen tussen de trainingsdagen. Eén training op woensdag en één op zaterdag of zondag is bijvoorbeeld prima. Een derde trainingsdag is optioneel, ook daarbij rekening houden met een rustdag!

Een **vaartspel** is een speelse vorm van intervaltraining, je loopt met wisselende snelheden. Je bent niet gebonden aan een vooraf bepaald plan: tijdens de training bepaal je de lengte en zwaarte van de snellere en rustige stukken. Door bv in de duinen te trainen worden deze tempowisselingen automatisch bereikt. Door de variatie worden er verschillende energiesystemen getraind, namelijk uithoudingsvermogen, verbetering van energieomschakeling en verhoging van de maximale zuurstofopname.

Verschillende tempo's:

- Gemiddeld tempo: 5 a 6 km per uur (je gaat licht hijgen)
- Rustig tempo: 5 km per uur
- Lang rustig tempo: 4 – 5 km per uur (het gaat er hier vooral om dat je het volhoudt zonder uitgeput te raken)

Meer over wandelen, trainingen en schema's vind je op internet, bv via www.wandeltraining.nl.